

المطبخ المصري

الساندويتش

اعداد
مى قزحى

اهداءات ٢٠٠٢

أ/حسين كامل السيد بكه قصصى

الاستاذية

LIBRARY ALEXANDRIA
مكتبة الإسكندرية

المطبخ المصري كتب عربية
BIBLIOTHEQUE ALEXANDRINE
(إنشاء)

رقم تسجيل ٩٥٦٤٢

الساندوتيش

هي فـهـمـى

رقم الايداع ٣٢٧٩ / ٨٥

تقديم

الساندويتش .. الوجبة السريعة المفضلة للطفل فى الروضة
.. والابن والبنت فى المدرسة .. والأم والأب فى العمل ..

والساندويتش .. وجبة متكاملة .. تحوى كل العناصر
الغذائية لبناء الجسم لو أحسن صنعها .. وقدمت بطريقة مثالية
متكاملة ..

والساندويتش .. هو الأكلة الرئيسية فى كل رحلة .. وعيد
ميلاد .. وحفلة شاي .. لسهولة تقديمه .. وحسن شكله ..
وقلة نفقاته ..

والساندويتش .. محور انتباه مشاهير الطهاة وخبراء
التغذية .. تفننوا فى صنعه وحشوه وطريقة تقديمه .. وخصصت
له أشهر الفنادق والمطاعم فى مصر والخارج اقسام اطلقوا عليها
اسم « الساندويتش كلوب » ، تقدم آلاف الأصناف والأنواع
والأشكال ..

والعائلة المصرية .. مهتمة بالساندويتش باعتباره الوجبة
المفضلة لأفرادها فى الأسرة وخاصة أثناء الدراسة - وفى رحلاتها
.. وأمسياتها فى الصيف .. كأكلة خفيفة على المعدة والجيب ..

والمطبخ المصرى يقدم حوالى ٧٠ نوع من « الساندويتش »
بمختلف أشكاله .. ومناسباته .. تتكامل فيه العناصر الغذائية
المفيدة لكل عمر .. وبطريقة صنعه السهلة ..

وساندويتش الأسرة المصرية •• سيعجبك •• سيدتى •• فى
طريقة اعداده •• وأصنافه أتمنى أن يحوز رضائك ليكون عنصرا
بارزا على مائدتك ••

والساندويتش بمفرده لا يكفى لتناوله بطريقة شهية ومفيدة
بدون نوع من المخللات أو السلطة الخضراء ليجعل من الساندويتش
وجبة كاملة القيمة الغذائية •

لذا تتضمن فصول الكتاب :

- ١ - أشهى ساندويتش للمدرسة •
- ٢ - وأحلى ساندويتش للأسرة •
- ٣ - والذ أنوع المربيات المناسبة للساندويتش •
- ٤ - وأطعم أصناف المخللات المناسبة •

وبالهناء والشفا ••

مى فهمى

الساندويتش

أطلق علماء المجمع اللغوي ٠٠ اسم شاطر ومشطور وبيتهما طازج على الساندويتش ٠٠ وعرفه خبراء التغذية بأن طبقين من الخبز بينهما نوع من الحشو ٠٠
واسم الساندويتش مرتبط بالحشو ٠٠ فساندويتش الفول مثلا عبارة عن ساندويتش محشو بالفول وتوابله ٠٠ وساندويتش الجبن أو البيض أو الدجاج ٠٠ عبارة عن ساندويتش محشو بأيهم ٠٠ وهكذا .

وخبز الساندويتش أنواع وأشكال ٠٠

● الرغيف المستدير العادي ٠٠ المصنوع من القمح والردة ويخبز في الفرن البلدي ٠٠ يطلق عليه الرغيف البلدي ويمكن تقسيمه الى أربعة أجزاء أو (أرباع) ويستخدم كل « ربع » كساندويتش قائم بذاته ٠٠

● الساندويتش الخاص ٠٠ عبارة عن أرغفة مستطيلة الشكل صغيرة الحجم ويطلق عليه « البيتي بان » أو على شكل مستدير ٠٠ ويسمى « الكايزر » ويحضر بشقه عرضا بشرط ألا ينفصل جزئيه ويحشى بالزبد ثم بالحشو المختار .

● الخبز الأفرونجي ٠٠ أو الفينو ويعد من الدقيق الأبيض ويقسم الرغيف الأفرونجي الى أكثر من ساندويتش بعد تقطيعه الى أجزاء مختلفة ٠٠ ويحشى كل جزء بحشو خاص ٠٠

● الخبز الشامي ٠٠ نوع من الخبز المستدير الصغير يصنع من عجينة خاصة ويستعمل في ساندويتشات الفول والطعمية والأسماك واللحوم ٠٠

● الخبز الملفوف ٠٠ متوسط الحجم ٠٠ مفرد كالرقاق ٠٠ يلف على الحشو ٠٠ ويستعمل في ساندويتشات الشاورمة .

● **خبز التوست** ٠٠ نوع من الخبز الكبير المقسم الى شطائر ٠٠
ويستعمل كل شطرتين كساندويتش مثلما يستعمل فى ساندويتشات الجبنة والبيض الأومليت والعجة ٠٠

صنع الساندويتش فى البيت

ويمكن لربة الأسرة صنع خبز الساندويتش فى فرن البيت بدلا من شرائه من السوق ٠٠ فتستخدمه طازجا ٠٠ صحيا ٠٠ نظيفا ٠٠ رخيصا ٠٠
وفيما يلى طرق تصنيع الخبز

● الخبز الغرئسى ٠٠ (البنى بان) المقادير :

١/٢ كيلو دقيق - ١/٢ أوقية خميرة بيرة - ملعقة شاي سكر
سنترفيش - ٥٠ جم لبن دافىء - أوقية زبد - بيضة - ١/٢ ملعقة شاي ملح - ماء فاتر .

الطريقة :

- ١ - يضاف الملح للدقيق وينخل ويدفأ الدقيق ويوضع فى وعاء .
- ٢ - يسيح الزبد ويضاف اليه اللبن ويترك حتى يصير دافئا .
- ٣ - تدعك الخميرة مع مقدار السكر حتى تسيل ويضاف اليها اللبن الدافىء والبيض .
- ٤ - يضاف الى الخميرة ١/٢ مقدار الماء الفاتر .
- ٥ - تعمل حفرة فى وسط الدقيق الدافىء ثم يصب فيه الخميرة السائلة ويقلب فى الوسط قليلا مع أخذ كمية من الدقيق

- حتى تتكون عجينة أشبه بالكريمة السائلة فتغطى بالدقيق .
- ٦ - يغطى الوعاء بقطعة قماش ويوضع فى مكان دافئ بعيدا عن التيار مدة من ١/٢ - ٣ ساعة الى أن يمتلئ السطح بفقاعات الهواء .
- ٧ - يعجن باقى الدقيق بمقدار الماء الفائز اللازم تدريجيا حتى تتكون عجينة مطاطة لزجة نوعا .
- ٨ - تلت العجينة جيدا ويخفضة لتوزيع الخميرة فى العجين بالتساوى ولا تدخل كمية من الهواء .
- ٩ - ترفع العجينة من الوعاء ثم تعاد اليه بعد رشه بالدقيق وتشق فى وسطها طولا وعرضا ويرش سطحها بقليل من الدقيق وتغطى وتوضع فى مكان دافئ من ساعة الى ساعة ونصف الى أن يتضاعف حجمها .
- ١٠ - تلت العجينة بخفة مرة أخرى على لوح مرشوش دقيق لتوزيع الغاز المتصاعد توزيعا متعادلا فى جميع أجزاء العجينة .
- ١١ - تشكل العجينة أرغفة صغيرة مستطيلة أو مستديرة وتوضع على صينية مدهونة ومرشوشة بالدقيق .
- ١٢ - تترك الأرغفة لتختمر ثانيا ثم تدهن باللبن أو بخليط من البيض واللبن وتزج فى فرن حار من ١٠ - ١٥ دقيقة .

● الخبز البلدى

طريقة العمل :-

- ١ - ينخل الدقيق ثم يعمل وسطه حفرة .
- ٢ - يصب فى الحفرة الماء الفائز وقليل من الملح .
- ٣ - تعجن جيدا ثم تضاف اليها الخميرة الذائبة فى الماء ويستمر

- فى العجن لتوزيع الخميرة وادخال كمية من الهواء الى أن يترك العجين الأيدى بسهولة .
- ٤ - تعمل علامة تبعد عن سطح العجين بقدر ١٥ سم .
- ٥ - يغطى العجين بالقماش المعد تغطية تامة ويترك حتى يرتفع للقدر المعين .
- ٦ - يشكل على ألواح مرشوشة بالنخالة مع غمس اليد فى الدقيق من وقت لآخر .
- ٧ - يترك حتى يتخمر ثانيا ثم يخبز .

● الخبز الأفرنجى :

المقادير :

- ٢ كيلو دقيق - ٣ ملعقة شاي ملح - أوقية خميرة - ملعقة شاي سكر مسحوق - كوب ماء فاتر .

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح ويوضع فى مكان دافىء .
- ٢ - تدعك الخميرة والسكر فى وعاء دافىء الى أن تسيل الخميرة وذلك باستعمال ملعقة شاي .
- ٣ - يضاف الى الخميرة $\frac{1}{3}$ مقدار الماء الفاتر .
- ٤ - تعمل حفرة فى وسط « الدقيق الدافىء » ثم يصب فيها الخميرة السائلة ويقلب فى الوسط قليلا مع أخذ كمية قليلة من الدقيق حتى تتكون عجينة اشبه بالكريمة السائلة فتغطى بالدقيق .
- ٥ - يغطى الاناء بقطعة قماش ويوضع فى مكان دافىء بعيدا

عن التيار مدة $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$ ساعة الى أن يمتلىء السطح بفقايع الهواء .

٦ - يعجن باقى الدقيق بمقدار الماء الفائز اللازم تدريجيا حتى تتكون عجينة مطاطة لزجة نوعا .

٧ - تلت العجينة جيدا ويخفف لتوزيع الضميرة فى العجينة بالتساوى .

٨ - ترفع العجينة من الوعاء ثم تعاد اليه بعد رشه بالدقيق وتشق من وسطها طولا وعرضا ويرش سطحها بقليل من الدقيق وتغطى وتوضع فى مكان دافئ لمدة ساعة الى أن يتضاعف حجمها .

٩ - تلت العجينة مرة أخرى على الواح مرشوشة بالدقيق .

١٠ - تشكل حسب الطلب فى قوالب مدهونة بالسمن ومرشوشة بالدقيق أو بدون قوالب .

١١ - تخبز فى فرن حار ثم تهدأ درجة الحرارة بعد ارتفاع الخبز واحمراره نوعا ويترك حتى ينضج تماما .

الكتاب القادم

الولائم ... والعزائم

الطريقة المثالية

لترتيب المائدة .. واليوفيه فى منزلك تناسب

مقادير الوجبات .. فى كل المناسبات ..

وتناسب مقادير الطعام .. وعدد الحاضرين

انتظريه ... واقتنيه فور صدوره ...

ليكون مرشدك الى الوليمة التى تسعد ضيوفك

تجهيز الساندويتش

يجهز الساندويتش يشق الرغبة بالعرض ويدهن بالزبدة المدعوكة فى بعض أنواع الساندويتشات مثل المربى أو الجبن أو البيض ٠٠ كما لا يستخدم الزبد فى البعض الآخر مثل ساندويتشات اللحوم والفول والتونة وغيرها ٠

حشو الساندويتشات

١ - حشو سهل التجهيز ٠٠

مثل الجبن بأنواعه وشرائح اللحم والكبد واللسان والطيور والأسماك والسجق والجمبرى والبيض والخيار والطماطم والسردين والأنشوجة والتونة والعجة والمربى والزبد ٠٠ ويمكن استعمال نوع واحد أو أكثر من هذه الأنواع فى عمل نوع واحد من الساندويتش ومعه المقبلات التالية :

خيار وطماطم متبل بصلصة فرنسية - بيض وخيار مخلى - طماطم وسردين متبل بعصير ليمون وملح وفلفل - خس وطماطم متبلة بصلصة مايونيز ٠

٢ - حشو مجهز ٠٠

مثل الأنشوجة واللحم المطبوخ ويباع لدى محلات البقالة الكبرى والسوبر ماركت ٠

٣ - حشو معد فى المنزل ٠٠

وله أنواع مختلفة ٠٠ مثل ٠٠

● الجبن بالبقدونس ٠٠

المقادير :

٥٠ جم جبن دوبل كريم - كريمة مقدونس مقرى أو نعناع طازج ٠

الطريقة :

يدهك الجبن حتى ينعم تماما ثم يضاف اليه مقدار من الكريمة لتكوين معجون ناعم ثم يضاف اليه قليل من المعجون أو النعناع ٠٠ ويعشى به السندويتش ٠

● الجبن الرومى بالمستردة والطماطم

المقادير :

٤ أوقية جبن رومى مبشور - أوقية زبد - ملعقة شاي مستردة - ملح وفلفل - ملعقة عصير طماطم ٠٠

الطريقة :

تدعك الزبدة جيدا ويضاف اليه بقية المقادير ويقلب الخليط حتى ينعم تماما ٠٠ ويستخدم فى الحشو ٠

● الجبن بالطماطم والبيض :

المقادير :

٥٠ جم طماطم - ٢ أوقية جبن رومى مبشور - ١٥ أوقية فتات خبز افرنجى - ١/٢ أوقية سمن - ملح وفلفل وقليل من المستردة - صفار بيضه ٠

الطريقة :

- ١ - تصفى الطماطم وتضاف للسمن المقدوح وتترك على نار هادئة حتى تغلى .
- ٢ - يضاف الخبز والجبن ويتبل الخليط بالمستردة والملح والفلفل .
- ٣ - يخفق صفار البيض ويضاف الى الخليط ويقلب الجميع جيدا .
- ٤ - يوضع الاتاء على نار هادئة مع التقليب لمدة ٣ دقائق .
- ٥ - يعاد خفق الخليط حتى ينعم تماما وقد يمرر فى منخل .
- ٦ - يوضع المعجون فى برطمان جاف ويصب على السطح ملعقة من السمن السايح . ويستخدم فى الحشو .

● حشو الطماطم بالبيض :

المقادير :

- ثمرة طماطم مقشرة ومقطعة - ملعقة شاي بصل مفرى - ملعقة شاي مقدونس مفرى - بيضة - أوقية فتات خبز أفرنجى - ١/٢ أوقية زبد - ١/٢ أوقية جبن رومى مبشور .

الطريقة :

- ١ - تسيع الزبد ويحمر فيها البصل ثم تضاف الطماطم .
- ٢ - يخفق البيض ويضاف الى الخليط ويقلب على نار هادئة لمدة ٥ دقائق .
- ٣ - تضاف بقية المقادير ويقلب الخليط جيدا .
- ٤ - يحفظ فى برطمان جاف ويصب على السطح مقدار من الزبد السايح .

● حشو الجبن بالأنشوجة :

المقادير :

٢ أوقية جبن شستر - قليل من الأنشوجة - أوقية زبد .

الطريقة :

تضفك الزبد جيداً ويضاف إليها باقى المقادير ويدعك جيداً
حتى ينعم الخليط ويحفظ ..

● معجون البيض :

المقادير :

بيضتان مسلوقتان - ١٥ أوقية زبد - ملح وفلفل أحمر -
ملعقة شاي من عصير ليمون .

الطريقة :

١ - يسمق البيض ووقد يمرر فى منخل ويتبل بالملح والفلفل
وعصير الليمون .
٢ - تدعك الزبد جيداً وتضاف لخليط البيض ويعاد تتبيلها ويستعمل
فى حشو الساندويتش .

صدر للمؤلفة

- وجبات الصيف

- أكالات رمضان

إذا رغبت فى اقتنائها ..

اتصلى بمؤسسة آمون للنشر

خلف ٩٨ شارع طومنتاى بالزيتون - القاهرة

ت ٥٧٠٠١٠

قوائم الساندويتش

الساندويتش ٠٠ وجبة متكاملة ٠٠ تحوى كل العناصر الغذائية ٠٠

المواد البروتينية توجد فى اللحوم والأسماك والبيض والجبن
٠٠ الخ ٠٠ والمواد الكربوهيدراتية ٠٠ وتوجد فى الخبز والخضر
٠٠ والمواد الدهنية ٠٠ وتوجد فى الزبدة والزيوت النباتية
والحيوانية ٠٠ والفيتامينات موجودة فى البيض واللحوم
والخضروات ٠

والساندويتش المثالى ٠٠ يجب أن يحوى كل العناصر السابقة
٠٠ يقدم مصحوبا بقطع العارشى أو الخضروات الطازجة مثل
الجرجير والخس والطماطم وغيرها ٠٠

تقديم الساندويتش :

وتقديم الساندويتش ٠٠ فن وذوق ٠٠ ويمكن تقديمه على
منديل من الورق أو مفرش ورقى دانتيل بحجم الطبق وغالبا تجميل
الأنواع غير الحلوة بوضع أوراق البقدونس ٠٠ وفى الحفلات يثبت
سيخ رفيع فى وسط الطبق بإعلاهورقة مكتوب عليها اسم الساندويتش
أو يقدم الساندويتش فى طبق مفروش بورق خس فى حالة تقديمه
كصنف من أصناف العشاء الخفيف ٠

والساندويتش ٠٠ له مناسبات ٠٠ ويختلف نوعه وحشوه
وفقا لظروف تقديمه وزبونه ٠٠ فالساندويتش الذى يقدم للطفل
فى المدرسة يختلف عن ساندويتش الأب ٠٠ وما يقدم فى الرحلة
يختلف عن ما يقدم فى وليمة عيد الميلاد ٠

ونقدم على الصفحات التالية نوعيات الساندويتش المختلفة
٠٠ وكيفية إعدادها ٠٠ لتكون فى متناول الأسرة ٠٠

ساندويتش المدرسة

ساندويتش المدرسة سهل الصنع والاعداد خفيف على معدة
زبانه من الاطفال وتلاميذ المدارس ٠٠ يتطلب اعداده احتوائه على
العناصر الغذائية الكاملة ليكون مفيدا ومساعد على النمو وصفاء
العقل والادراك ٠٠ مثل هذا السن المبكر ٠
والام تعد ساندويتش المدرسة فى « الصباح » ٠٠ وتعتبره
وجبة سريعة ياكلها الابن فى الفسحة لحين وقت الغذاء ٠
والكمية المناسبة لطفل الابتدائى نوعين من الساندويتش ٠٠٠
مثلا يمكن اعداد ساندويتش جبن وبيض او قول وبطاطس ويمكن
والحلو برتقالة مقشرة ٠٠ او اصبع موز ٠٠ او ساندويتش مربى ٠
وساندويتش طالب الثانوى والجامعة فكميته ثلاثة او اربعة
ساندويتشات مختلفة الحشو والحجم ٠٠ بشرط ان تتوافر فيها
العناصر المساعدة على النمو ٠٠ باعتبار زيونه فى سن المراهقة ٠٠
وفيما يلى نوعيات مختلفة من ساندويتشات المدرسة
اخترناها مناسبة لمختلف الاعمار والاذواق ٠٠ شائعة التداول ٠٠

٥ ساندويتش الفول المدمس

يستخدم فيه الخبز الشامى ٠٠ او الرغيف العادى المقسم الى
ارباع ٠
المقادير :
٤ ملاعق فول لكل ساندويتش مجهز بالزيت والليمون ومتبلى
بالملح والفلفل والكحون ٠
الطريقة :
يدعك الفول جيدا ٠٠ ويحشى به الخبز ٠٠ وتقدم معه حلقات

الطماطم والطرشى • ويمكن اضافة سلطة الطحينة أو السلطة الخضراء •

● ساندويتش العجة بالفل المدمس

يستخدم فيه الخبز الشامى أو الرغيف العادى ••
المقادير :

عدد ٦ بيضات - ٤ ملاعق كبيرة فول مدمس - بصلة مفرومة متوسطة - ملعقتان سمن أو زيت - ملعقة مقدونس مفروى - ملح وفلفل وكمون - سمن أو زيت للقلى •

الطريقة :

١ . يقشر الفول ويدهك •

٢ - يحمر البصل فى السمن أو الزيت حتى يصفر لونه فيرفع من على النار ويترك ليهدأ قليلا •

٣ - يخفق البيض ويضاف اليه الفول والبصل والمقدونس والملح والفلفل والكمون ويمزج الجميع جيدا •

٤ - يقدح قليل من السمن أو الزيت فى مقلاة مستديرة ويصب بها الخليط وعندما يحمر السطح السفلى تقلب ويحمر السطح الآخر ••

٥ - يحشى بها الخبز وتقدم مع الطرشى ••

● ساندويتش الطعمية

ويستخدم فيه الخبز الشامى أو الرغيف العادى ،
المقادير :

٦ قدح فول مدشوش - ٢ بصلة متوسطة - ملح وكمون

وكسبرة وشطة - $\frac{1}{2}$ رأس ثوم - بقدونس وشبت وبصل أخضر
- سمسم - زيت للقلى - ذرة بيكرىونات *
الطريقة :

١ - ينظف الفول وينقع لمدة ١٢ ساعة ثم يغسل ويصفى *
٢ - تغسل الخضرة ويقشر البصل والثوم ويحطط الجميع غليظا *
٣ - تخلط جميع المقادير وتفرى فى مفرمة اللحم الناعمة مرتين أو
تدق *

٤ - تضاف التوابل ويضبط ملحها وقد يضضاف إليها ذرة من
البىكرىونات وتترك لتخمّر لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة *

٥ - تقطع الطعمية وتساوى ويوضع على سطحها قليل من السمسم
ويستعان على ذلك ببل اليد *

٦ - تقلى فى الزيت المقدوح *
٧ - تحشى بها الساندويتش ويخلط معها السلطة الخضراء أو
سلطة الطحينة *

● ساندويتش عجة الطعمية *

ويستخدم معه الخبز الشامى أو الرغيف العادى

المقادير :

٦ بيضات - ٤ ملاعق كبيرة عجينة الطعمية - بصلة مفصرة
متوسطة - ملعقتان سمن أو زيت - ملعقة بقدونس مفرى - ملح
وفلفل - سمن أو زيت للقلى *

الطريقة :

١ - يحمر البصل فى السمن أو الزيت حتى يصفو لونه فيرفع من
على النار ويترك ليهدأ قليلا **

- ٢ - يخفق البيض ويضاف إليه العجينة والمقدونس والملح والبصل والفلفل والكمون ويمزج الجميع جيداً .
- ٣ - يقدح قليل من السمن أو الزيت فى مقلاة مستديرة ويصب الخليط وعندما يحمر السطح السفلى تقلب ويحمر السطح الآخر .
- ٤ - يحشى بها الخبز ويقدم مع سلطة الطحينة .

● ساندويتش الباذنجان المقلّى :

- ويستخدم فيه الخبز الشامى أو الرغيف العادى
- المقادير :**
- ١ كيلو باذنجان رومى - زيت أو سمن للمقلّى .
- الطريقة :**
- ١ - يقطع الباذنجان شرائح مستديرة متوسطة ويرش بالملح ويتبل للتخلص من الماء ثم يجفف بخرقة نظيفة .
 - ٢ - يقدح السمن أو الزيت حتى يتصاعد منه الدخان ثم يحمر فيه الباذنجان ويقلب على جهتيه .
 - ٣ - ينزع من السمن أو الزيت ويصفى منه ويترك ليبرد أو يقدم ساخناً .
 - ٤ - يحشى به الساندويتش ويقدم معه سلطة الزبادى أو السلطة الخضراء أو سلطة اللبن .

● ساندويتش الجبن القريش :

- ويستخدم معه الخبز البلدى والشامى .
- الطريقة :**
- تجهز الجبن القريش . . بهرس القطع المناسبة من الجبن

وتتبيلها بالزيت الفرنساوى • والطماطم والخيار والفلفل الأخضر
والجرجير •• ويحشى بها الخبز •• ويفضلها الأبناء جميعا لحسن
مذاقها • وقيمتها الغذائية العالية •

● ساندويتش الجبنة الرومى ومثيلاتها

ويستخدم معه الخبز الفينو
الطريقة : تقطع الجبن الرومى شرائح رقيقة •• ويحشى بها
الخبز ومعها الزيتون الأخضر أو الأسود أو الطرشى بعد دك الخبز
بالمزيد •

● ساندويتش البسطرمة :

ويستخدم الخبز الفينو
طريقة عمل البسطرمة :
المقادير :

- ١ كيلو لحم من الفخذة - ١ فنجان حلبة مدقوق ناعم - ٢ - ٤
فصوص ثوم - ١ فنجان ملح ناعم - ١ فنجان فلفل أحمر ••
- ١ - تنتخب قطعة لحم خاصة بالبسطرمة غرضها حوالى ٨ سم
• وتمسح بقطعة نسيج نظيفة ثم يعمل بها شقوق سطحية لا
تنفصل أجزاءها وتحشى الشقوق بالملح ••
- ٢ - تلف جيدا فى ورقة وتثقل وتترك مدة ٢٤ ساعة •
- ٣ - تشطف بالماء وتعلق ٣ أيام فى الهواء ••
- ٤ - يفضض الثوم ويدق جيدا ثم يضاف اليه الخنسلية والفلفل
الأحمر وقليل من الملح ويدق الجميع ثم يعجن الخليط بالماء
عجينة تصلح للقطعة •

- ٥ - تغطى قطعة اللحم تماما بالمخلوط السابق وتساوى وقد يستعان على ذلك باليد بقليل من الماء .
- ٦ - تعلق فى الهواء حتى تجف تماما (حوالى ٣ ايام) وتستعمل حسب الطلب بعد تقطيعها شرائح رفيعة بالسكين . وتحشى بها الخبز ويستخدم معها الطرشى .

● ساندويتش اللانشون :

- ويستخدم معه الخبز اللينى .
- الطريقة : تقطع اللحم اللانشون بالسكين أو ماكينة التقطيع شرائح رفيعة ويحشى بها الخبز . ويستخدم معها الطماطم والخيار المخلل .

● ساندويتش البطاطس المصمرة

- (يستخدم معه الرغبة الشامى أو الجدى)
المقادير :

١/٢ كيلو بطاطس - زيت للقللى

الطريقة :

- ١ - يقطع البطاطس مستديرات أو مكعبات وتنقع فى الماء البارد والملح ثم تنزع منه قبل التحمير مياشرة .
- ٢ - توضع كمية متوسطة من البطاطس فى صينية التحمير حتى يتم نضجها .
- ٣ - يحشى بها الساندويتش ومعها السلطة الخضراء والطحينة

● ساندويتش البيض الأومليت

(ويستخدم معه الرغيف الشامى أو الفينو)
المقادير :

٤ بيضات - ملح وفلفل - ملعقة حلو سمن - ملعقة ماء لكل
بيضة لجعل الأومليت هشة .

الطريقة :

- ١ - يكسر مقدار من البيض فى سلطانية ويضاف اليه الماء والملح والفلفل . ويقلب بشوكة حتى يمزج الصفار بالبياض .
- ٢ - يوضع فى مقلاة مقدار السمن ويترك على النار حتى يسيح السمن ويسخن قليلا بشرط الا يقدح .
- ٣ - يصب الخليط فى المقلاة وهى على النار وعندما يبدأ البيض فى التجمد يعمل فى السطح العلوى للأومليت بضعة شقوق بطرف السكين لتسمح للسائل أن يمر خلالها ويستمر على ذلك حتى تجمد قليلا
- ٤ - ترفع المقلاة بعيدا عن النار ويطوى الطرف السفلى للأومليت نحو الوسط باحتراس ويعداها يطوى الطرف العلوى .
- ٥ - يحشى به الساندويتش بعد تتبيله بالملح والفلفل ويقدم معه الطرشى .

الكتاب القاسم
- الولايم . . . والعزائم
اشتره قبل النفاذ

● ساندويتش العجة المصرية

(يستخدم معه العيش الشامى والفينو)

المقاسدير :

- ٤ بيضات - بصلة مفرية رقيقاً أو ملحقتان عصاج - ملعقة
- بقسماط - ملعقة شاي بقدونس مفرى - ملح وفلفل - سمن أو
- زيت - ملعقة دقيق

الطريقة :

- ١ - يقدح السمن ويحمر فيه البصل أو يعمل العصاج باللحم
- المفرى والبصل
- ٢ - يحمر الدقيق قليلاً ويرفع الاناء بعيداً عن النار ويترك يبرد
- ٣ - يخفق البيض ويضاف اليه الملح والفلفل والمقدونس وكذا خليط
- البصل والدقيق
- ٤ - يقدح قليلاً من السمن فى المقلاه ويصب فيه الخليط
- ٥ - تحمر على نار هائئة ثم تقلب على الجهة الأخرى ليحمر
- السطح الآخر أو توضع فى الفرن
- ٦ - يحشى بها الساندويتش ومعها الطوشى

● ساندويتش البيض المقلّى

(يستخدم العيش الفينو)

الطريقة :

- ١ - يقدح السمن ويكسر البيض واحدة واحدة فى فنجان
- ٢ - تلقى البيضة فى السمن باحتراس وتساوى أطرافها بملعقة
- لتأخذ شكلاً مستديراً
- ٣ - تترك دقيقتين ثم ترفع واحدة بعد الأخرى بمقصوصة
- ٤ - يحشى بها الساندويتش وتتبّل بالملح والفلفل ومعها الطوشى

● ساندويتش البيض بالبطرمة :

(يستخدم العيش الفينو)

الطريقة :

- ١ - تقلى البطرمة فى قليل من السمن وتبرد فى الصحن .
- ٢ - يكسر فوقها البيض بعناية واحدة واحدة ويرش بقليل من الملح والفلفل .
- ٣ - يعاد الصحن على النار لمدة ٢ دقائق .
- ٤ - يحشى بها الساندويتش ومعها الطرشى .

● ساندويتش البيض بالسجق

(يستخدم العيش الفينو)

المقادير :

٥٠ جم سجق - ملعقة كبيرة سمن - ٤ بيضات - ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ - يقطع السجق قطعاً صغيرة نوعاً ويغمس فى السمن المذروح نصف تحمير .
- ٢ - يكسر فوقه البيض واحدة واحدة باحتراص ويرش بقليل من الملح والفلفل .
- ٣ - يترك على النار حتى يجفد بيساخ البيض ويحشى به الساندويتش ومعها الطرشى .

● ساندويتش البيض المقلّى بالعصاج

(يستخدم العيش الفينو)

المقادير :

- ملعقتان عصاج عادى أو بالطماطم - ٤ بيضات - ملح وفلفل
- ملعقة صغيرة سمن *
- ١ - يضاف السمن للعصاج ويرفع على النار حتى يسفن تماما *
- ٢ - يكسر قوقه البيض واحدة بعد الأخرى *
- ٣ - يرش البيض بقليل من الملح والفلفل ويعاد الصحن على النار حتى يجمد البياض *
- ٣ - يحشى به الساندويتش ومعه الطرشى *

● ساندويتش الفول بالببيض

المقادير :

- ٤ بيضات - ٤ ملاعق فول مدمس - ملعقتان سمن - ملح وفلفل *

الطريقة :

- ١ - يقدح السمن ويضاف اليه الفول ويقلب على النار لمدة ٣ دقائق ثم يتبل بالملح والفلفل *
- ٢ - يكسر البيض فوقه واحدة واحدة ويرش بقليل من الملح والفلفل *
- ٣ - يعاد الصحن على النار حتى ينضج البيض *
- ٤ - يحشى به الساندويتش ومعه الطرشى أو السلطة الخضراء *

الساندويتش الحلو للمدرسة

يفضل الأبناء الساندويتش الحلو فى المدرسة ويمكن أن تعد
الأم ساندويتش أو اثنين ليتناولهما الطفل خلال الفسحة •

● ساندويتش العسل النحل :
(ويستخدم معه العيش الفينو)

الطريقة :
يدعك الرغبة بالزبد أو القشطة دعكا جيدا ثم يضاف اليه
العسل النحل بكمية مناسبة •• ويقدم

● ساندويتش الصلابة ••
(ويستخدم معها العيش الفينو والبلدى)

المقادير :
قطعة حلالة طحينية طازجة • قليل من الزبد •

الطريقة :
تدعك الحلالة فى الرغبة بكمية مناسبة •• بحيث لا تزيد
عن الحد المقبول •• ويمكن استخدامها بالزبدة •

● ساندويتش المريى

اقرأ الفصل الخاص بها •

ساندويتشات الأسرة

يختلف الساندويتش الذى يتناوله الأب أو الأم أو الأخ اثناء فترة الراحة فى العمل عن ساندويتش الأبناء ٠٠ لأنه يموض وجبة الغذاء والجهد الذى يقوم به اثناء العمل ٠ لذا يجب أن تتوافر فيه العناصر الغذائية وتتنوع أصنافه ٠

كما يفضل أن يقدم معه أنواع من السلطات والطرشى ٠ ٠

وبعض الفواكه المناسبة ٠٠

والساندويتش التى يقدم للأب أو الأم ٠٠ هو نفسه ساندويتش الأسرة كلها تتناوله بالهنا والشفا ٠٠ فى رحلاتها وسهراتها مسع الأصدقاء ٠٠ كما يمكن أن تقدمه فى المناسبات المختلفة مثل أعياد الميلاد ٠٠ وغيرها ٠٠

● ساندويتش المخ المسلوق

(يستخدم معه العيش الفينو)

المقادير :

مخ - بصلة - فلفل - عصير ليمون - مستكى وحبهان ٠

الطريقة :

١ - يزرع الجلد وعروق الدم بالملح ويدعك المخ بالدقيق ويشطف جيدا ٠

٢ - يوضع المخ فى اناء به ماء بارد وملح ويترك ٢٠ دقيقة ثم يرفع الاناء على نار حتى يغلى ٥ دقائق ٠

٣ - يشطف المخ بالماء البارد ثم يوضع على النار مع مقدار آخر من الماء ويغلى لمدة من ٥ - ١٠ دقائق ومعه البصل والملح وعصير الليمون ٠

- ٤ - يرفع من الماء ويتسرك يبرد ثم يقطع شرائح ويحشى به
الساندويتش مع شرائح الليمون *

● ساندويتش اللسان المسلوق

(يستخدم معه العيش الفينو)

الطريقة :

- ١ - يغسل اللسان جيدا ويكشط بالسكين لازالة الطبقة الخشنة
- ٢ - يدعك بالملح جيدا ثم بالدقيق ويشطف مرارا *
- ٣ - يوضع فى اناء ويغطى بالماء البارد ويوضع على نار هادئة حتى
يفلى لمدة ٥ دقائق ثم يغير الماء بمقدار آخر بارد *
- ٤ - يرفع ثانية على النار الهادئة ويضاف اليه الملح * وبصلة
صغيرة وقطعة من نسيج بداخلها حبتان من الحبهان والقرنفل
والفلفل الاسود *
- ٥ - يترك على النار حتى ينضج ثم يرفع اللسان ويُنزع جلده *
- ٦ - يقطع شرائح ويحشى به الساندويتش ويقدم مع حلقات الليمون
والطماطم *

● ساندويتش الشاورمة

ويستخدم معها العيش الملفوف

الطريقة :

- ١ - تجهز لحمة الشاورمة طبقات رفيعة وترص فوق بعض بطريقة
معينة بعد تثبيتها فى سيخ من الوسط ومعها قطعة من
الليسه *

- ٢ - تعرض اللحم للشوى مع تحريك السيخ حتى ينضج .
- ٣ - تقطع شرائح صغيرة بسكين حامى جدا فى صينية أسفلها .
- ٤ - توضع بعض ثمرات الطماطم فى الصينية لتنضج على لهيب الشواء . وتخلط الطماطم بالشرائح .
- ٥ - يدهن الرغيف الملفوف بالطحينة وتوضع اللحم والطماطم فى منتصفها وترش عليها البقدونس المفروى ويلف الساندويتش ويقدم .

● ساندويتش الكفتة المشوية

(يستخدم معه العيش الفينو والبلدى)

المقادير :

- ½ كيلو لحم مفروى ناعما - عصير بصلة وبهارات - بقدونس مفروى .
- الطريقة :

- ١ - يخلط اللحم بعصير البصل ويتبل جيدا ويعجن .
- ٢ - تشكل أصابع على الأسياخ مع دهن اليد بقليل من السمن أثناء التشكيل .
- ٣ - تشوى الكفتة ويحشى بها الساندويتش مع البقدونس والطحينة

● ساندويتش الهامبورجر

المقادير :

- ½ كيلو لحم مفروم - جزرتين - مملقتين كرفس مفروى - ملعقة بقدونس مفروى - ملعقة فلفل أخضر مفروى - جل أو حريف حسب الرغبة - بصلة كبيرة مبشورة - ٥ فصوص ثوم مفروية - بيضة - ٢ ملعقة كبيرة زيت - ٨ شرائح طماطم - ٨ شرائح خيار - ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ - يخلط اللحم والجزر والكرفس والبقدونس والفلفل والبصل والثوم والبيض والزيت والبهار وتتبّل بالملح والفلفل وتمجن جيدا .
- ٢ - تشكل عجينة اللحم الى ٨ أقراص .
- ٣ - ترص أقراص الهامبورجر فى صينية مدهونة بالزبد وتزج فى الفرن حتى تنضج .
- ٤ - تحشى بها الساندويتش مع حلقات الطماطم والخيار والبطاطس الشيبس .

● ساندويتش الرستو (الروسيف)

(يستخدم معه العيش الفينو)

المقادير :

عرق بقرى أو بقرى - ملح وفلفل وبهار - ملعقة كبيرة من السمن .

الطريقة :

- ١ - يغسل اللحم ويتبل بالملح والفلفل والبهار .
- ٢ - تعمل شقوق باللحم على ابعاد وتوضع بها فصون الثوم .
- ٣ - تربط من الخارج بخيط كتان (دوپارة) ويوضع فى صينية بها سمن ويزج فى الفرن .
- ٤ - يفك الخيط ويقطع اللحم بعد أن يبرد شرائح رفيعة ويمشى بها الساندويتش مع سلطة الطحينة أو بدونها .

● ساندويتش الكلاوى المشوية

(يستخدم معه العيش الفينو والبلدى)

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو كلاوى - عصير بصل - ملح وفلفل - عصير ليمونة .

الطريقة :

- ١ - ينزع الشحم وتشق الكلى نصفين وينزع الحوض والأنابيب والقشرة الخارجية وينقع فى الماء الدافئ لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة ثم يجفف .
- ٢ - تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل ثم تشوى .
وتترك حتى تنضج ويحمر وجهها ويمكن أن تشوى على الفحم .
- ٣ - تحشى بها الساندويتش مع سلطة الطحينة والبقدونس .

● ساندويتش شيش كباب :

(يستخدم معه العيش البلدى والشامى)

المقادير :

- $\frac{1}{2}$ كيلو لحم ضأن - ٢ ملعقة كبيرة خل مخفف - ٢ ملعقة زيت كبيرة - ملح وفلفل وبهار - رأس ثوم مفرى - فلفلتين أخضر - طماطم .

الطريقة :

- ١ - يخلط الخل والثوم والزيت والملح والفلفل والبهار خلطا جيدا
- ٢ - يقطع اللحم مكعبات وتشطف ثم تتبل بخليط الثوم وتترك فى الثلاجة ساعتين .
- ٣ - تقطع الفلفل الأخضر والطماطم مكعبات تصلح لاسياخ الفحم .
- ٤ - تحضر الاسياخ ويؤخذ واحد ويوضع فيه قطعة من الفلفل ويلبها قطعة من الطماطم وقطعة من اللحم ثم قطعة من الفلفل والطماطم واللحم وهكذا فى كل سنيخ حتى ينتهى المقدار .
- ٥ - تشوى الاسياخ على الفحم مع التقليب المستمر حتى تنضج اللحم .
- ٦ - يحشى به الساندويتش ومعه الطحينة والبقدونس .

● ساندويتش الكفتة

(يستخدم معه العيش الفينو)

المقادير :

- ١ - كيلو لحم فخذة مفروم - ملعقة شاي مقدونس مفري -
 - بصلة مفرية - ٢ فصوص ثوم - ملح وفلفل وبهار - سمن للتحمير .
- الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير وتدق في الهاون جيدا .
- ٢ - تشكل اصابع أو مستديرات وتحمر في السمن المقدوح وترفع وتحشى به الساندويتش ويقدم معه سلطة الطحينة والطرشى .

● ساندويتش كفتة بالبقسماط

(يستخدم معه العيش الفينو)

المقادير :

- ١ - كيلو لحم بتلو مفروم - أوقية خبز مبلول - بصلة مفرية -
 - سمن للتحمير - ٢ بيضة - ملح وفلفل وبهار .
- الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير ببعضها وتبل وتعجن جيدا بالبيض .
- ٢ - تشكل حسب الرغبة وتحمر في السمن .
- ٣ - تحشى بها الساندويتش ومعها سلطة الطحينة .

● ساندويتش البفتيك

(يستخدم معه العيش الفينو)

المقادير :

- ١ - كيلو بفتيك بتلو - ملح وفلفل - بيض وبقسماط

الطريقة :

- ١ - تغسل اللحم جيدا وتذيق التساوى وتتبّل •
- ٢ - تغطى بالمبيض والبقسماط وتحمّر فى السمن تغميرا غزيرا أو بسيطا •
- ٣ - يحشى بها الساندويتش مع سلطة طحينة أو سلطة خضراء •

● ساندويتش الكبدّة المحمرة

(ويستخدم معه العيش الفينو)

المقادير :

- ١/٥ كيلو كبدّة خضاني أو بتلو - ١٥ ملعقة كبيرة من الدقيق
المتبل بالملح والفلفل - ١/٢ ملعقة كبيرة من سمن التسمير •

الطريقة :

- ١ - تشطف الكبدّة بالماء البارد ثم توضع فى اناء ويصب عليها كمية من الماء المغلى لتغطيتها مع قليل من الملح وتترك في ساعه •
- ٢ - تنشل من الماء وتجفف وتقطع شرائح •
- ٣ - يخلط مقدار الدقيق بكمية الملح والفلفل خلطا جيدا وتتبّل بها شرائح الكبدّة •
- ٤ - يقدح السمن وتحمّر الكبدّة من جهتيها •
- ٥ - تحشى بها الساندويتش ومعها سلطة طحينة أو طرشى •

● ساندويتش الخ المحمر

(ويستخدم معه العيش الفينو)

الطريقة :

- ١ - يجهز الخ كما سبق فى طريقة عمل ساندويتشات الخ المسلوق
- ٢ - يجفف ويقطع ويتبل بالملح والفلفل •
- ٣ - يحمر فى السمن ويحشى به الساندويتش ومعه سلطة خضراء وبطاطس محمرة •

● ساندويتش الخ المحمر بالببيض

(ويستخدم معه العيش الفينو)

المقادير :

خ بتلو مسلوق - ٢ بيضة - ملح وفلفل - قليل من الدقيق

الطريقة :

- ١ - يقطع الخ الناضج شرائح غليظة ويتبل بالملح والفلفل والدقيق
- ٢ - تغمس الشرائح فى الببيض المربوب المتبل بالملح والفلفل •
- ٣ - يحمر فى السمن ويحشى به الساندويتش مع شرائح الطماطم •

● ساندويتش الخ بالعجة

(ويستخدم معه العيش الفينو)

المقادير :

خ بتلو مسلوق - ٢ بيضة - بصلة صغيرة - ملحقة شاي
بقونس - ملح وفلفل - سمن للتحمير •

الطريقة :

- ١ - يقطع المخ قطعا صغيرة أو شرائح غليظة .
- ٢ - يخلط البيض باليقونس والبصل والملح والفلفل ويرب جيدا .
- ٣ - يغمس المخ المقطع فى خليط العجسة ويحمر ويحشى به الساندويتش ومعه شرائح الطماطم .

● ساندويتش المخ بالبيض والبقسماط

(ويستخدم معه العيش الفينو)

المقادير :

- مخ بتلو مسلووق - بيضتان وبقسماط - سمن للتحمير - دقيق
متبل بالملح والفلفل .

الطريقة :

- ١ - يقطع المخ المسلووق قطعا مناسبة .
- ٢ - تتبل القطع فى الدقيق ثم تغطى بالبيض والبقسماط وتحمى فى السمن المقدوح ويفضل استخدام السمن الغزير .
- ٣ - يحشى به الساندويتش ويقدم معه شرائح الطماطم .

● ساندويتش كفتة المخ

(ويستخدم معه العيش الفينو)

المقادير :

- مخ بتلو مسلووق - ملح وفلفل - بيض للعجن - بيض وبقسماط
للتغطية .

الطريقة :

- ١ - يفرى المخ الناضج ويتبل بالملح والفلفل ويمزج بمقدار قليل من البيض كاف لمعنه .
- ٢ - يرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر الى أن يغلظ قوامه .
- ٣ - يوضع الخليط على طبق مدهون ويترك ليبرد .
- ٤ - يقطع ويشكل مستديرات وتغطى بالبيض والبقسماط ويحمر فى السمن .
- ٥ - يحشى بها الساندويتش بعد تجميلها بالبقدونس ومعها شرائح الطماطم .

● ساندويتش السجق المقلى :

(يستخدم معه العيش الفينو)

المقادير :

سجق خنان أو بتلو أو بقرى .

الطريقة :

- ١ - يخرم السجق بالشوكة ثم يسلق نصف سلق فى قليل من الماء .
- ٢ - يرفع من الماء ثم يجفف ويحمر فى قليل من السمن تحميرا بسيطا .
- ٣ - يحشى به الساندويتش ويقدم معه البطاطس البيوريه .

● ساندويتش السجق بالبيض .

(يستخدم معه العيش الفينو)

المقادير :

سجق ضانى أو بتلو - قليل من الدقيق - بيض وبقسماط .

الطريقة :

- ١ - يسلق السجق نصف سلق ثم ينزع غلافه الجلدى ويتبل فى الدقيق المتبل ثم يغطى بالبيض والبقسماط ويحمر فى السمن الفزير .
- ٢ - يحشى به الساندويتش مع سلطة الطحينة .

● ساندويتش الكبيبة الشامى

(ويستخدم معه العيش الفينو)

المقادير :

- ١/٢ كيلو لحم ضانى او بتلو احمر - ١ : ١/٢ كوب برغل كبيبة
ناعم - ٢ بصلة متوسطة - ملح وفلفل وبهار - قرقة ناعمة - ٥٠
جم سمن .

مقادير الحشو :

- ٥٠ جم لحم مفرى - اوقية لية - ملح وبهارات وفلفل وقرقة -
٢ ملعقة سمن - بصلة مقطعة حلقات .

طريقة عمل الحشو :

يقدح السمن ويضاف اليه البصل ويقلب لمدة دقيقتين ثم
يضاف اليه اللية والتوابل ويقلب الخليط على نار هادئة حتى ينضج .

طريقة عمل الكبيبة :

- ١ - يفرى اللحم ناعما بقليل من الملح .
- ٢ - يفرى البصل ويضاف اللحم ويفرى مرتين .
- ٣ - ينظف البرغل ويغسل ويصفى .
- ٤ - يضاف البرغل المغسول للحم المفرى ويخلط الجميع ويتبل
بالمح والفلفل والبهارات .
- ٥ - يفرى الخليط مرتين .
- ٦ - يقطع الخليط قطعاً متساوية بحجم البيضة وتشكل بيضاوية ،

- ثم تفتح بالاصابع ويوضع بها مقدار العصاج وتقلل بشرط أن تكون مجوفة .
- ٧ - تحمر فى السمن وتحشى بها الساندويتش مع البقدونس وسلطة الطحينة .

● ساندويتش الكبد المشوى

(يستخدم معه العيش الفينو والبلدى)

المقادير :

- ½ كيلو كبد - عصير ليمونة وبصلة - بهارات .

الطريقة :

- ١ - يشطف الكبد بالماء البارد وتقطع شرائح رقيقة .
- ٢ - تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل لمدة ١٥ دقيقة ثم تشوى .
- ٣ - تحشى بها الساندويتش مع البقدونس وسلطة الطحينة .

● ساندويتش اللحم المشوى

(يستخدم مع العيش الفينو والبلدى)

المقادير :

- ½ كيلو لحم ضانى صغير - ملح وفلفل - ليمونة وعصير بصلة كبيرة - ليه .

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم قطعاً صغيرة ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل .
- ٢ - يشبك فى السيخ قطعة من اللحم وقطعة من الدهن ثم يشوى .

٣ - يحشى الساندويتش مع البقدونس وسلطة الطحينة أو الطماطم

● ساندويتش الدجاج :

(يستخدم معه العيش الفينو)

المقادير :

صدر دجاجة مسلوقة - ملح وفلفل - مسطردة

الطريقة :

- ١ - يزال جلد وعظم الصدر ويقطع شرائح رفيعة .
- ٢ - تتبل بالملح والفلفل ويحشى بها الساندويتش مع المسطردة أو سلطة الطحينة .

● ساندويتش الرومي

(يستخدم معه العيش الفينو)

المقادير :

صدر ديك رومي مسلووق - ملح وفلفل - مسطردة .

الطريقة :

- ١ - يزال جلد وعظم الصدر ويقطع شرائح رفيعة . ويفضل وضعه في الثلاجة فترة يكون الحشو باردا .
- ٢ - تتبل بالملح والفلفل . ويحشى بها الساندويتش مع المسطردة أو سلطة الطحينة .

● ساندويتش الجمبرى المسلووق

(يستخدم معه العيش الشامى والبلدى)

الطريقة :

- ١ - يغسل الجمبرى عدة مرات للتخلص من الرمل .

- ٢ - يوضع فى طبقات متبادلة مع البصل المقطع حلقات والكرفس
وقليل من الملح والفلفل والكمون والحبان وعصير الليمون .
- ٣ - يغطى الاتاء ويرفع على نار هادئة حتى ينضج مع ملاحظة
تقليبه انا قانا .
- ٤ - يقشر ويحشى به الساندويتش مع عصير الليمون وسلطة
الطحينة .

● ساندويتش السمك المقلى

(يستخدم معه العيش الشامى والبلدى)

المقادير :

- سمك مجهز ومقطع - زيت ودقيق المقلى - بقدرونس للتجميل
- ملح وكمون وتوم وليمون للتتبيل .
الطريقة :

- ١ - يجهز السمك ويقطع ويملح .
- ٢ - يتبل السمك ويعصر عليه الليمون ويترك قليلا .
- ٣ - يلقى السمك بعد تتبيله بالدقيق .
- ٤ - يحشى به الساندويتش مع سلطة الطحينة والبقدرونس .

● ساندويتش التونة

(يستخدم معه العيش الفينو)

الطريقة :

- ١ - تجهز التونة بالتوابل والليمون والبصل الرفيع والفلفل الأخضر
والمح وتهرس جيدا .
- ٢ - يحشى بها الخبز ويقدم معها الزيتون الأسود .

● ساندويتش السلمون

(ويستخدم معه العيش الفينو)

• وتجهز بنفس الطريقة السابقة لساندويتش التونة •

● ساندويتش كفتة السمك

(ويستخدم معه العيش الشامى والبلدى)

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو سمك مسلوق ومفروى - $\frac{1}{2}$ كيلو بطاطس مسلوق
ومهروس - صفار بيض - أوقية زبد - ملح وفلفل وعصير ليمون •

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض جيدا ويضاف الزبد أو السمن السائح ويمجن •
- ٢ - يشكل على هيئة مستديرات ويساوى جيدا وتغطى بالبيض والبقسماط •
- ٣ - تحمر فى السمن أو الزيت المقدوح ثم ترفع منه وتصفى على ورقة •
- ٤ - يحشى الساندويتش بالكفتة والطحينة والبقدونس

ساندويتشات المربى

المربى .. القاسم المشترك فى الساندويتشات الحلوة التى
يمشقها الأولاد .. ويفضلها الكبار ..
والمربى .. سهلة الصنع فى البيت .. وقيمته الغذائية عالية
وفوائدها للجسم عظيمة ..
والمربى المفضلة لعمل الساندويتشات عديدة .. ومختلفة
الأنواع وطريقة عملها واحدة .. كما يفضل أن تكون مصحوبة بطبقة
خفيفة من الزبد المخصص للمائدة يدعك بها الخبز قبل حشوه .
ويمكنك أن تختارى نوع الفاكهة المناسبة « للموسم » وهى
كثيرة طوال العام .. بشرط أن تكون ناضجة وليست معطوبة ذات
رائحة معينة .. وأن تجهزى البرطمانات المعدة لتخزينها ..
ويستحسن أن تكون قاتمة اللون .
واليك .. سيدتى .. طريقة عمل المربات المناسبة والمجهزة
للساندويتش .
ويستخدم معها العيش الفينو بمختلف أنواعه وأحجامه .

● ساندويتش مربى الفراولا رقم ١

المقادير :

١ كيلو فراولا معذة - كيلو سكر - ملعقة كبيرة من عصير
ليمون - لون أحمر إذا احتاج الأمر .

الطريقة :

١ - تغسل الفراولا جيدا بالماء البارد .
٢ - تزال الأعناق الخضراء وتغسل ثانيا ثم تنشر حتى تجف نوعا
وتوزن .

- ٣ - توضع الفراولا مع السكر فى طبقات متبادلة وتترك مدة لاتقل عن ساعتين (يستعمل لذلك اناء من الفخار المطفى أو الصينى أو الصاج) .
- ٤ - ترفع على نار هادئة مع التقليب بخفة حتى يتم ذوبان السكر ثم ترفع درجة الحرارة نوعا وتترك تغلى مدة ١٠ دقائق مع نزع الريم .
- ٥ - ترفع الفراولا من المحلول السكرى. المتكون من عصيرها بمقصوصة .
- ٦ - يستمر المحلول على النار مع اضافة عصير الليمون ويترك حتى يغلط قوامه وتزداد درجة لزوجيته .
- ٧ - تضاف حينئذ الفراولا وتترك تغلى فى بطله مع نزع الريم حتى يتم نضج المربى ويعرف ذلك باختيارها على طبق .
- ٨ - يضاف اللون الى المربى وذلك عندما تكون الفراولا باهتة اللون .
- ٩ - تعبأ مربى الفراولا وهى ساخنة فى برطمانات جافة معقمة ويحكم غطاءها وتكون جاهزة للحشو .

● ساندويتش الفراولا (٢)

المقادير :

نفس المقادير السابقة .

الطريقة :

- ١ - تعد الفراولا كالمسابق وتوضع فى طبقات متبادلة مع نصف مقدار السكر فى اناء من الفخار المطفى أو الصينى وتترك مدة ١٢ ساعة فى مكان متجدد الهواء .
- ٢ - ترفع الفراولا فى المحلول الناتج من عصيرها ويضاف اليه باقى مقدار السكر .

- ٣ - يرفع المحلول على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر فيضاف عصير الليمون وترفع درجة الحرارة ويترك حتى يغلى ويتركز وينزع الريم كلما ظهر .
- ٤ - يضاف اليه الفراولا وتهدأ النار وتترك حتى تنضج مع نزع الريم كلما ظهر .
- ٥ - تختبر لمعرفة تمام النضج ثم تعبأ وهي ساخنة فى برطمانات جافة معقمة ويحكم غطاؤها وتخزن فى مكان متجدد الهواء وتكون جاهزة للحشو :

● ساندويتش مربى الفراولا بالتفاح

المقادير :

كمقادير مربى الفراولا باضافة ثمرتين من التفاح الأخضر
الغض :

الطريقة :

يقشر التفاح ويغلى مع قليل من الماء حتى ينهري ثم يصفى
ويضاف اللب الناتج الى المحلول السكرى . وتتم كالسابق . وتكون
جاهزة للحشو .

● ساندويتش مربى التوت

المقادير والطريقة :

كمربى الفراولا ويجب استعمال $\frac{3}{4}$ كيلو سكر لكل كيلو توت
إذا كان من النوع الحلو .

● ساندويتش مربى التفاح

المقادير :

- كيلو تفاح - ١ كيلو سكر - ملعقة كبيرة من عصير الليمون -
كوب من الماء المثلج .

الطريقة :

- ١ - يغسل التفاح ويقشر رفيحا ويقطع قطعاً مناسبة وتنزع البذور والحبوب البذرية ويوضع فى ماء بارد وعصير ليمون لئلا يتغير لونه .
- ٢ - تغسل القطع بماء بارد وتوضع فى اناء مع مقدار من الماء يكفى لتغطيتها وتسلق نصف سلق .
- ٣ - يؤخذ مقدار كوب من ماء السلق ويذاب فيه السكر على نار هادئة ويضاف التفاح وتترك المربى حتى تقترب من النضج وينزع الريم كلما ظهر .
- ٤ - يضاف عصير الليمون وتترك حتى تنضج ويمسرف ذلك باختيارها .
- ٥ - تعبأ وهى ساخنة فى البرطمانات الجافة المعقمة ويحكم غطاؤها وتكون جاهزة للحشو .

طريقة ثانية :

- ١ - يقشر التفاح ويقطع قطعاً رفيعة نوعاً وتنزع البذور والحبوب البذرية .
- تغطى القطع بمقدار من الماء يكفى لغمرها تماماً وترفع على النار مدة ١ ساعة .
- ٢ - يوزن التفاح والماء ويؤخذ لكل كيلو تفاح كيلو سكر وملعقة حلو من عصير الليمون .

- حتى يذوب السكر ثم يضاف عصير الليمون وتترك المربي حتى تنتضج مع نزع الريم .
٥ - تعباً في برطمانات معقمة وتكون جاهزة للحشو .

● ساندويتش مربي الكمثرى
المقادير والطريقة كما في مربي التفاح .

● ساندويتش مربي المشمش الطازج
المقادير :

- كيلو مشمش منزوع النوى - كيلو سكر - ملعقة كبيرة من عصير الليمون - كوب من ماء السلق .
الطريقة :

- ١ - يغسل المشمش ويجفف وينزع النوى ثم يوزن .
- ٢ - يسلق نصف سلق في مقدار من الماء يكفي لتغطيته .
- ٣ - يذاب السكر في كوب من ماء السلق ثم يغلى ٥ دقائق مع نزع الريم .
- ٥ - يضاف اليه المشمش المسلوق وتترك المربي على النار ويضاف عصير الليمون قبل تمام نضجها بخمس دقائق وينزع الريم كلما ظهر .
- ٥ - ترفع من فوق النار وتعبأ في برطمانات معقمة . وتكون جاهزة للحشو .

طريقة ثانية :

- ١ - يغسل المشمش وينزع النوى ويقطع قطعاً صغيرة ، ويغلى بالماء ويرفع على النار حتى ينهرى .
- ٢ - يصفى بمصفاة ضيقة الثقوب أو بمنخل شعر ثم يوزن ويضاف

- لكل كيلو منه كيلو سكر وملعقة حلو عصير ليمون .
- ٢ - يرفع على نار هادئة جداً مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر تماماً ثم تقوى النار نوعاً حتى تنضج المربي ويضاف عصير الليمون قبل تمام النضج بخمس دقائق .
- ٤ - تمياً وهي ساخنة في البرطمانات الجافة المعقمة وتكون جاهزة للحشو .

● ساندويتش مربي الخوخ :

المقادير والطريقة :

- كمقادير مربي المشمش الطازج .

● ساندويتش مربي البرقوق :

المقادير والطريقة :

- كمقادير مربي المشمش الطازج .

● ساندويتش مربي الجوز

المقادير :

- كيلو جوز (يوزن بعد سلقه) - $\frac{1}{2}$ كيلو سكر - $\frac{1}{4}$ كوب ماء
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون - عدد ٢ قرنفل وقطعة قرفة
- (تربط في شاشة) .

الطريقة :

- ١ - يغسل الجوز ويقشر رفيعاً أو يكحت ويقطع حلقات تخينة نوعاً .
- ٢ - يوضع في اناء ويغطى بمقدار من الماء يكفي لتغطيته وتسلق حتى تلين أنسجته .
- ٣ - تصفى القطع من الماء وتوزن .

- ٤ - يذاب مقدار من السكر فى مقدار الماء ٠ (١/٢ مقدار الماء من ماء السلق والنصف الآخر ماء نقى أو المقدار كله من ماء السلق فقط أو المقدار كله من ماء نقى وهى الأفضل) ثم يضاف عصير الليمون والشاشة المحتوية على القرنفل والقرفة ويترك المحلول على النار حتى يعقد نوعا مع نزع الريم ٠
- ٥ - تضاف قطع الجزر وتترك المريى على النار حتى يتم نضجها وينزع الريم كلما ظهر ٠
- ٦ - تنزع الشاشة وتترك المريى حتى تهدأ قليلا ثم تعبأ فى البرطمانات الجافة المعقمة ٠
- ويحسن تعقيمها مدة ١/٢ ساعة وتكون جاهزة للاستخدام ٠
- ملاحظة : مريى الجزر سريعة التلف اذا ارتفعت فيها درجة السكر وعصير الليمون ٠٠

● ساندويتش مريى الجزر المفرد

المقادير :

- كيلو جزر - كيلو سكر سنترفيش - كوب ماء - ملعقة كبيرة من عصير الليمون ٠
- الطريقة :

- ١ - يغسل الجزر ويقشر رقيقا أو يكحت ثم يفرى بالمفرغة ذات الثقوب الواسعة أو بمقشرة واسعة الثقوب ٠ يوضع مع السكر فى طبقات متبادلة ويترك مدة ساعتين ٠٠
- ٢ - يضاف اليه الماء ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماما ٠
- ٣ - تقوى النار نوعا ويترك الاناء على النار حتى ينضج الجزر ويقلب أنا قاتا ٠

- ٤ - يضاف عصير الليمون وتغلى المربى من ٢ - ٤ دقائق بعد اضافته .
٥ - تنزع من فوق النار وتعبأ فى برطمانات بعد تعقيمها وتكون جاهزة للحشو .

● ساندويتش مربى الجوافة

المقادير :

- كيلو جوافة مسلوقة ومصفاة - $1\frac{1}{2}$ كيلو سكر - عصير ليمونة اضعاليا كبيرة - أو ٤ جرام ملح ليمون .
الطريقة :

- ١ - تغسل الجوافة وتقطع وتغلى بالماء وترفع على النار حتى تنهري .
٢ - تصفى بمصفاة ضيقة الثقوب وتوزن .
٣ - يضاف السكر للجوافة المصفاة ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماما ثم يضاف عصير الليمون .
٤ - تترك المربى على النار حتى تنضج مع نزع الريم كلما ظهر .
٥ - تختبر وتعبأ فى برطمانات معقمة وتكون جاهزة للحشو .

● ساندويتش مربى البلح

المقادير :

- كيلو بلح سماني مسلووق منزوع النوى - من ١ - $1\frac{1}{2}$ كيلو سكر - كوبان ماء سلق - $\frac{1}{2}$ ملعقة عصير ليمون - قشر يوسفى اخضر أو قرنفل - قرفة .
الطريقة :
- ١ - يغسل البلح ويقشر رفيعا ويوضع فى الماء المزوج بعصير الليمون حتى لا يتغير لونه .

- ٢ - يرفع البلح من الماء ويغسل ويسلق فى ماء يكفى لتغطيته مدة ١ ساعة .
- ٣ - يرفع البلح من ماء السلق ويوضع فى ماء بارد .
- ٤ - ينزع النوى بقطعة من الخشب الرفيع ويغمر مباشرة فى الماء .
- ٥ - تغوص النواه بقطعة صغيرة من قشر اليوسفى أو قرنقطة ويوزن البلح .
- ٦ - يعاد البلح المحشو ماء السلق ويعاد سلقه حتى يقرب من النضج .
- ٧ - يذاب مقدار السكر فى مقدار من ماء السلق ويضاف إليه عصير الليمون ويترك حتى يعقد نوعاً مع نزع الريم .
- ٨ - يضاف البلح ويترك حتى يتم نضج الريم مع نزع الريم .
- ٩ - تختبر وتعبأ بمرطمانات جافة معقمة ويحكم غطاؤها وتكون جاهزة للمشور .

الطريقة الثانية :

المقادير :

- ١ ١/٢ كيلو بلح سمانى - كيلو سكر سنترفيش - لون مقشر - قرنفل - ١ ١/٢ ملعقة عصير ليمون - ١/٢ - ٣/٤ كوب ماء سلق .

الطريقة :

- ١ - يعد البلح كالمسابق ويسلق وينزع النوى بالطريقة السابقة .
- ٢ - يعاد سلقه ثانياً حتى يقرب من النضج .
- ٣ - يصفى من ماء السلق ويوضع فى طبقات متبادلة مع مقدار السكر ويترك مدة ١٢ .
- ٤ - يضاف إليه مقدار الماء ويرفع على نار هائئة مع التقليب بخفة حتى يذوب السكر .

- ٥ - تترك المرعى على النار حتى تقرب من النضج ويضاف عصير الليمون وتترك حتى تنضج وينزع الريم كلما ظهر .
- ٦ - تختبر كالمسابق وتعباً وتكون جاهزة للحشو .

● ساندويتش مربي اللارنج :

المقادير :

- كيلو لارنج مسلوق - كوب عصير لارنج - ٢ كوب ماء - $\frac{1}{2}$ كيلو سكر - $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة عصير ليمون .

الطريقة :

- ١ - يبلش اللارنج وينقع صميحاً في الماء مدة ١٢ ساعة مع ملاحظة تغيير الماء مرتين خلال هذه المدة .
- ٢ - يفصل القشر عن اللب ثم يكحت القشر من الداخل لازالة قليل من الجزء اللحمي الأبيض ويقطع القشر شرائح رفيعة نوعاً .
- ٣ - تغطى الشرائح بالماء وتسلق حتى تقرب من النضج .
- ٤ - يعمل محلول سكرى من مقدار الماء والسكر ويغلى مدة ٥ دقائق وينزع الريم .
- ٥ - يضاف القشر المسلوق ويترك يغلى مدة $\frac{1}{2}$ ساعة ثم يضاف عصير اللارنج والليمون وتترك المرعى حتى تنضج مع نزع الريم .
- ٦ - تختبر وترفع من على النار وتعباً في برطمانات جافة وتكون جاهزة للساندويتش .

● ساندويتش مربي البرتقال :

المقادير والطريقة :

- كمربى اللارنج ويلاحظ استعمال البرتقال البلدى .

● ساندويتش مربى الفاكه المتنوعة

المقادير :

تفاحة كبيرة خضراء - برتقالة كبيرة الحجم - ليمونة كبيرة الحجم - ليمونة اصاليا .

الطريقة :

- ١ - تغسل الفاكه ويقشر التفاح وتفرغ البذور والحبوب البذرية .
- ٢ - تقطع الموالح نصفين وتعصر ويزال اللب .
- ٣ - يكحت داخل القشر خفيفا ثم يفرى القشر والتفاح بماكينة اللحم .
- ٤ - يضاف العصير للقشر والتفاح ويكيل الخليط ويضاف لكل كيلو ٢ كيلو ماء ويترك لليوم التالى فى مكان متجدد الهواء .
- ٥ - يرفع الخليط على النار ويترك يغلى مدة ١ ½ ساعة .
- ٦ - يترك الخليط لليوم التالى ثم يكيل ويضاف اليه مقدار ما يعادله من السكر ويرفع على النار ويقلب حتى يذوب السكر ثم يترك يغلى ١ ½ ساعة .
- ٧ - يعبأ فى برطمانات جافة معقمة وتترك حتى تبرد تماما ثم تغطى باحكام وتكون جاهزة للحشو .

● ساندويتش مربى الورد

المقادير :

١ ½ كيلو ورد جوزى - ٥ كيلو سكر - عصير ٦ ليمونات - ١ ½ كيلو ماء .

الطريقة :

- ١ - تنزع القطع الصفراء من شتلات الورد لمرارتها ثم يفرى الورد

- بمفراة اللحم بالعين المتوسطة ويرش عليه عصير الليمون قليلا أثناء فريه ليحافظ على لونه الطبيعي .
٢ - يضاف الماء الى السكر ويوضع على نار هادئة مع التقليب حتى تنضج وتختبر لمعرفة نضجها وينزع الزيم كلما ظهر .
٤ - تعبأ في برطمانات زجاجية معقمة ويحكم غطاؤها وتكون جاهزة للحشو .

● ساندويتش الفطير بالمربى والكرامة

المقادير :

- ٥٠ جم كريمة - ٢ ملاعق كبيرة للحشو من مربى المشمش
بياض بيض لدهن الوجه - ٢ - ٢ ملاعق كبيرة سكر ناعم - ٥٠ جم
فطيرة دسمة .

الطريقة :

- ١ - تعمل الفطيرة بفرد العجينة على لوح خشب أو رخام وتدهن بالزبد وتطوى جوانبها ثم توضع في مكان بارد أو الثلج مدة ١٠ - ١٥ دقيقة .
٢ - تدهن سطح الفطيرة ببياض البيض وترش بالسكر وتخبز في فرن حار حتى تنضج .
٣ - تحشى بالمربى والكرامة ويغطى السطح المسطح بالسكر البودرة .

باب القادم

الولائم والعراسات

افضل كتاب يعاون سيدة البيت في اعداد ولائم
المناسبات السعيدة - الزواج - اعياد الميلاد - الاعياد
وغيرها .

● ساندويتش مريى التين :

المقادير :

كيلو سكر سنترفيش - كيلو تين معد - بعض قرون القرفة -
ملعقة كبيرة من عصير الليمون *
الطريقة :

- ١ - يغسل التين ويقشر باحتراس ويترك صحيحا أو يقطع ثم يوزن *
- ٢ - يوضع فى طبقات متبادلة مع مقدار السكر ويترك مدة ساعتين أو أربع ساعات فى اناء من الفخار المطفى أو الصينى أو الصاج *
- ٣ - يرفع على نار هادئة مع التقليب بخفة حتى يتم ذوبان السكر *
- ٤ - يترك يغلّى ثم يضاف عصير الليمون وتترك المربى على النار حتى تنضج مع ازالة الريم *
- ٥ - تعبأ فى البرطمانات المعقمة وتقلل بحيث لا يحكم غطاؤها *
- ٦ - تعقم المربى مدة نصف ساعة *
- ٧ - يحكم غطاء البرطمانات وتترك حتى تبرد ثم تخزن فى مكان متجدد الهواء ٠٠ وتكون جاهزة للمشور *

الكتاب بعد القادم ٠٠

مفاجاة ٠٠٠ مفاجاة

يحقق لعروس المستقبل اسلامها فى المطبخ السعيد
الناشر

مؤسسة آهون للطبع والنشر

خلف ٩٨ شارع طومباى بالزيتون - القاهرة

مخللات الساندويتش

تفضل الأسرة تناول المخللات التى تتناسب مع الساندويتش بأنواعه المختلفة ..

والمخللات لها قيمة غذائية عالية ومذاق طيب للنفس ..
واخترنا بعض المخللات التى تقدم مع الساندويتش .. يمكن صنعها فى منزلك .. لتقديمها مع ساندويتش الأسرة .. أما ساندويتش المدرسة فيفضل أن يصاحبه الخضراوات الطازجة مثل الخيار والطماطم وغيرها .. فكثرة المخللات وطعمها الحراق أو الحادق لا يتناسب وصحة الطفل ..

ونقدم .. لكى سيدتى .. اسهل الطرق للتخليل .. وأنواع المخللات التى تصلح للتقديم مع الساندويتش أو على مائدة الطعام ...
لترفع من قيمته الغذائية .. وتزيد اقبال الأسرة عليه .
والتخليل له طريقتان :

● بطريقة الملح الجاف كما فى الزيتون الأسود والطريقة كالتالى :

١ - تجهز الخضر بعد فرزها ويضاف اليها الملح ينسب تختلف باختلاف النوع ثم يخرج الملح جيذا بالخضر .
٢ - يوضع ثقل خشبى أو صغرى على السطح العلوى للخضر حتى تبقى مغمورة تحت سطح المحلول الملحي الذى يتكون بعد أيام قليلة .

٣ - بعد ثلاثة أو أربعة أيام يضاف مقسدار آخر من الملح مع ملاحظة توزيع اللح بانتظام على السطح فقط أى بدون تقليب وتكرر هذه العملية ٣ - ٥ مرات على حسب النوع المستعمل .
● الطريقة الثانية بطريقة المحلولات الملحية كما فى الزيتون الأخضر والخيار كالتالى :

- ١ - يجهز محلول ملحي ذو درجة عالية من التركيز قدرها ١٠٪
أي ١٠٠ جم ملح لكل لتر ماء .
- ٢ - يغطى سطح المحلول الملحي بطريقة عازلة كالزيت لمنع تلوثها
بالأحياء الدقيقة الضارة .
ملاحظات :
- عليكي ٥٥ سيدتي ٥٥ مراعاة الملاحظات التالية عند التخليل:
 - ١ - استعمال ملح نقي خالي من الشوائب .
 - ٢ - استعمال ماء نقي خال من المواد القلوية والعضوية وأملاح الحديد .
 - ٣ - إزالة المواد الطافية على سطح المخلات باستمرار
 - ٤ - البدء فى تخليل الخضار قبل أن يتسرب لها الفساد .
 - ٥ - مراعاة انغمار المخلات تحت سطح المحلولات الملحية على الدوام .
 - ٦ - استخدام محلولات ملحية غير مركزة متى بدأت عمليات التخليل ثم رفع درجات تركيزها تدريجيا ٥٥

أنواع المخلات

الليمون المخلل بالعصفر

الطريقة :

- ١ - تشق الليمونة ٤ أجزاء دون أن تفصل ثم يخلط العصفر بحبة البركة بنسبة ٢:١ ويحشى وسط الليمونة بجزء من هذا الخليط ثم يغطى الليمون أما بعصير الليمون أو بالخل مع وضع بعض قشر الليمون على السطح وطبقة من الزيت سمكها ١ سم ويحكم قفل الاناء لمدة شهر .

الليمون السريع :

الطريقة :

- ١ - يسلق الليمون فى الماء ثم ينقع فى ماء بارد لمدة يومين مع تغيير الماء لازالة مرارة الليمون .
- ٢ - تستكمل الخطوات السابقة فى الليمون المخلل ويترك لمدة ٢ أيام فقط .

الزيتون الأخضر المخلل :

الطريقة الاولى :

- يفضل الثمار الخضراء كبيرة الحجم صلبة الانسجة .
 - ١ - يغطى الزيتون بالماء المضاف اليه الملح بنسبة ١/٢ كوب من الملح لكل متر ماء فى اثناء محكم لمدة اسبوع ويضاف اليه ملحقة ملح لكل لتر من المحلول الملحي كما يوضع مقدار من الزيت على السطح بسبك ١/٢ سم ويجوز اضافة شيء من الثوم المفروم والكرفس ووضع قرون الفلفل الحامى بين طبقات الزيتون .
 - ٢ - يستحسن اضافة كوب من عصير الليمون الى البرطمان المتوسط ويحكم الغطاء ويترك فى مكان دافئ .
- #### الزيتون المحشو :

الطريقة الثانية :

- نفس الطريقة السابقة مع تغيير المحلول الملحي المنقوع فيه الزيتون بعد الاسبوع الاول بمحلول ملحي مماثل ثم تستكمل بقية الخطوات ويؤكل بعد ٢ أسابيع .

الطريقة الثالثة :

- يستخدم فيها الزيتون العجيزى .
- ١ - تشق الثمرة شقا طوليا مقوسا العمق .

- ٢ - يقطع الزيتون في ماء لمدة ٤٨ ساعة يتم تغييرها أثناءها أكثر من مرة .
- ٣ - يوضع الزيتون في برطمان ويغطى بمحلول ملحي (٢٠ ملعقة ملح لكل لتر ماء) وعصير ليمون (كوب لكل لتر) .
- ٤ - بعد مرور أسبوع يضاف نصف كمية الملح التي اضيفت أولا وتزود بطبقة زيت سمكها ١ سم ثم يحكم الغطاء .

الزيتون المحشر :

يفضل الزيتون التفاحي المنزوع النوى .

الطريقة :

- ١ - ينقع في الماء لمدة ٢ أيام مع تغيير الماء عدة مرات .
- ٢ - يحضر الحشر وهو مكون من جزر افرنجي مقطع قطعاً صغيرة + كرفس مفري + حلقات صغيرة من الفلفل الأخضر الحار + فصوص الثوم .
- ٣ - تحشى كل زيتونة بقطعة من الكرفس وتسد الفوهة بحلقة الجزر .
- ٤ - يوضع الكرفس والفلفل والثوم بين طبقات الزيتون .
- ٥ - يغطى الزيتون بمحلول ملحي (٣ ملاعق لكل لتر ماء) ومقدار مماثل من عصير الليمون والخل ويغطى السطح بالزيت ويحكم الغطاء .

الزيتون الأسود :

الطريقة :

- ١ - يستخدم الثمار السوداء الناضجة وتلقى في ماء مغلي ثم تبعد بسرعة وتجفف وتعرض للشمس يومين حتى تجف .

- ٢ - يوضع الزيتون الأسود والملح الرشيدى فى الاناء (قدر من الفخار أو الزجاج) فى طبقات متبادلة (١ كيلو ملح لكل ١٠ كيلو زيتون) ويغطى السطح بالملح ويضغط عليه بثقل ويترك لمدة اسبوع فى مكان دافئ ثم يقلب الزيتون ويصفى الماء ثم يغطى بطبقة من الملح ويترك أسبوعاً آخر .
- ٣ - يتكرر ذلك أربع مرات ثم يغسل بالخل ويحفظ مع قليل من الخل والزيت أو يوضع فى محلول ملحي .

الجزر المخلل :

(يفضل الجزر الأقرنجى الأصفر)

الطريقة :

- ١ - يسلق الجزر فى ماء مملح حتى ينضج ثم يقشر ويقطع شرائح ويعبأ فى برطمانات بعد أن يبرد .
- ٢ - يضاف اليه كمية تغطية من الخل البارد .

البصل المخلل :

يفضل البصل الصغير (الأورمة) .

الطريقة :

- ١ - يوضع فى ماء مغلى ثم ينشل ويوضع فى برطمان حيث يضاف اليه الخل الأبيض وورقة لوزة من عند العطار و ١٠ حببات قلفل اسود بحيث يغطى الخل البصل .
- ٢ - يؤخذ الخل ويتم غليه وبعد أن تهدأ حرارته يضاف للبصل .
- ٣ - يعبأ فى برطمانات ويترك لمدة ٧ أيام ثم يجهز للاكل . علماً بأن البصل المخلل سريع التلف لو ترك لفترات طويلة .

الخيار المخلل :

الطريقة :

- ١ - يشق الخيار اربعة اجزاء ويغمر بالملح ويترك ١٢ ساعة ثم

- يضاف للخيار ويعبأ ويغطى الاناء بطبقة زيت ويغلق لمدة ٢ - يضاف اليه الماء والخل بعد غليهما معا وبعد أن تهدأ حرارتهما فيضاف للخيار ويعبأ ويغطى الاناء بطبقة زيت ويغلق لمدة ٣ أيام .

الطفل المخلل :

الطريقة :

- ١ - ينقّب الطفل ثقوباً رفيعة ثم يصب عليه مزيج الماء والملح والخل و $\frac{1}{2}$ كوب خل لكل كيلو (والطفل الأحمر) ملعقة .
٢ - يعبأ في برطمانات ويغلق عملية لمدة ٧ أيام قبل تناوله .

اللفت المخلل :

الطريقة :

- ١ - يقطع اللفت قطعاً مناسبة ويوضع في مزيج من الماء والخل (٢ كوب خل لكل كيلو لفت) والطفل الأحمر ويغطى بالطفل الحار .
٢ - يعبأ في برطمانات ويغلق عليه لمدة ٧ أيام قبل تناوله .

الباذنجان المخلل :

الطريقة :

- ١ - يسلق الباذنجان الأسود وينزع الكأس ويحشى بالثوم المدقوق مع الملح والكرفس المفروم .
٢ - يغمر الباذنجان بمزيج الماء والخل والليمون ($\frac{1}{2}$ كيلو لكل كيلو باذنجان) ويتبل بالملح والشطة ثم يغطى السطح بالزيت .

الكرنب المخلل :

الطريقة :

- ١ - تفصل الأوراق الخارجية الخضراء ويستغنى عنها ثم تفصل الأوراق الباقية ويفصل جيدا وتسلق قليلا فى ماء مملح مضاف اليه قليل من الكمون .
- ٢ - تزال العروق الغليظة التى بوسط الورق وتقطع قطعاً مناسبة .
- ٣ - يوضع فى برطمانات ويغطى بسائل نصفه ماء مالح والنصف الآخر خل وأحيانا يوضع معه فصوص من الثوم والشطة .

الخيار المخلل الرفيع :

المقادير :

- خيار صغير جدا - خل يكفى للتغطية - يضاف لكل لتر من الخل ملعقة شاء مسطحة من البهار الافرنجى - وملعقة شاي من الفلفل الأسود الصحيح .

الطريقة :

- ١ - يغسل الخيار ويغطى بمحلول ملحي ويترك به مدة ٢ أيام .
- ٢ - يرفع الخيار من المحلول الملحي ويصفى ويجفف جيدا ثم يرص باحكام فى برطمان .
- ٣ - يغلى ما يكفى من الخل لتغطية الخيار ومعه البهار الافرنجى والفلفل الصحيح مدة ١٠ دقائق ثم يصب الخل المغلى فوق الخيار .
- ٤ - يغطى البرطمان جيدا ويترك فى مكان دافىء لليوم التالى ثم يصفى الخل من فوق الخيار فى كسرولة أو حلة .
- ٥ - يغلى الخل ويصب وهو يغلى فوق الخيار ويغطى الاناء ويترك لليوم التالى .

- ٦ - تكرر العملية حتى يكتسب الخيار اللون الأخضر المرغوب فيه (مرتين أو ثلاث مرات) .
- ٧ - يرص الخيار فى اناء زجاجى ذو فوهة واسعة ، ويغطى تماما بخل نظيف جديد .
- ٨ - يحكم غطاء البرطمان ويحفظ فى مكان جاف متجدد الهواء .

البنجر المخلل :

المقاسدير :

- عدد ٦ من البنجر المطهى فى الفرن - لتر خل أحمر - ١/٢
أوقية فلفل أسود صحيح - ١/٢ أوقية بهار افرنجى - ملح .

الطريقة :

- ١ - ينزع قشر البنجر الناضج ويقطع حلقات سمكها ١/٢ بوصة ويرص فى البرطمان المعد .
- ٢ - يغلى الفلفل والبهار الافرنجى مع الخل لمدة ١٠ دقائق ثم يترك حتى يبرد تماما .
- ٣ - يصب الخل فوق البنجر بحيث يغطيه تماما .
- ٤ - يغطى البرطمان بورقة زبد مدهونة من جهتيها ببياض البيض ويترك ليتم تخليله .

القرنبيط المخلل

(الطريقة الاولى)

المقاسدير :

- قرنبيطه بيضاء يابسة - لتر خل ابيض - ملح ناعم - توابل
تربط فى شاشة م (ذر فلفل أخضر مجففة (تشتترى من العطار) -
بهار افرنجى - ٨ قرنفلات) .

الطريقة :

- ١ - يغسل القرنبيط جيدا فى الماء والملح ثم تقطع قطعاً مناسبة وتوضع فى طبق وترش بطبقة من الملح وتترك ٦ ساعات .
- ٢ - توضع الشاشة المحتوية على التوابل فى الخل ويرفع على النار ويغلى لمدة نصف ساعة ثم يترك حتى يبرد تماماً .
- ٣ - يصفى القرنبيط جيدا فى الملح والماء الذى نتج من تمليعه ويرص فى البرطمان النظيف الجاف .
- ٤ - يصب الخل على القرنبيط بشرط أن يغطيه تماماً ثم يحكم غطاء البرطمان ويترك لمدة ٢ أسابيع حتى يتم تخليله .

(الطريقة الثانية) :

- نفس المقابير السابقة ويستغنى عن القرنفل .

الطريقة :

- ١ - يغسل القرنبيط جيدا ويقطع قطعاً مناسبة ثم يوضع فى اناء به ماء مملح مغلى ويغلى لمدة ٥ دقائق ثم يرفع ويصفى من الماء ويترك يبرد تماماً .
- ٢ - توضع الشاشة المحتوية على بذور الفلفل والبهار الافرنجى فى الخل ويرفع على النار لمدة ١/٢ ساعة ثم يترك حتى يبرد تماماً .
- ٣ - يرص القرنبيط فى البرطمان فى طبقات متساوية منظمة ويرش على كل طبقة قليل من بذور الفلفل والبهار الافرنجى .
- ٤ - يصب عليه الخل المعد حتى يغطيه تماماً .
- ٥ - يغطى البرطمان جيدا ويترك حوالى ٢ أسابيع حتى يتم تخليله .

القرنيط المخلل بالبصل

المقادير :

مقادير متساوية من القرنيط اليابس والبصل الصغير - خل
يكفى للتغطية - ويضاف لكل لتر منه (ملعقة شاي مسطحة من بذور
الفلل الحريفة (من عند العطار) - بهار افرنجى - فلفل اسود
مطحون) - ملء ملعقة كبيرة من (مسحوق الكارى - مسحوق
الخردل (مستردة) - ملح ناعم - كركم - ٢ ملاعق عصير ليمون)

الطريقة :

- ١ - يوضع فى اناء مقدار من الماء يكفى لتغطية القرنيط ويضاف
لكل كيلو منه أوقيتان من الملح ويرفع المحلول الملحي على النار
ويغلى لمدة ١٠ دقائق ثم يترك ليبرد تماما .
- ٢ - يقطع القرنيط قطعاً صغيرة ويوضع فى المحلول الملحي لمدة
يومين بشرط أن تكون القطع مغمورة تماما فى الماء .
- ٣ - ترفع القطع من الماء ثم تصفى جيد جدا .
- ٤ - يقشر البصل ويوضع فى طبقات متبادلة مع القرنيط ويرش
على كل طبقة كمية قليلة من الفلفل والبهار الافرنجى .
- ٥ - يمزج الفلفل الاسود والكارى والملح والمستردة بالليمون ثم
يضاف الخل بالتدريج حتى يصير الخليط ناعما ثم يصب فى
البرطمان المحتوى على البصل والقرنيط حتى يغطيه تماما .
- ٦ - يحكم غطاء البرطمان ويترك حتى يتم تحليله ويستغرق ذلك
من ٣ - ٤ اسابيع .

البصل المخلل على الطريقة الافرنجية

المقادير :

بصل تذليل صغير - خل أبيض يكفى لتغطيته .

الطريقة :

- ١ - يقشر البصل بالسكين ويلقى فى اناء به ماء مغلى مملح بحيث يكون طبقة واحدة ويترك حتى يشف لونه .
- ٢ - يرفع بمقصوصة ويلف فى قطعة قماش جافة نظيفة ويترك بها حتى يبرد تماما .
- ٣ - يرفع الخل على النار ويغلى لمدة ٥ دقائق .
- ٤ - يرص البصل فى البرطمان ويصب عليه الخل وهو ساخن نوعا ويترك البرطمان بدون تغطية حتى يبرد الخل تماما .
- ٥ - يغطى بغطاء محكم ويترك فى مكان جاف متجدد الهواء .

الطرشى المشكل :

المقادير :

خليط من الخضر الطازجة (قرنبيط - بصل صغير - زيتون أخضر - خيار صغير) - خل أبيض .

الطريقة :

- ١ - تجهز الخضر وتقطع قطعاً مناسبة أما البصل فيترك صحيحاً .
- ٢ - يؤتى باناء ويملا لنصفه بالماء المضاف اليه الملح بنسبة ملمعة كبيرة مسطحة لكل لتر ماء .
- ٣ - يرفع الاناء على النار حتى يغلى ثم توضع به الخضر المجهزة وتترك على النار لمدة ٣ دقائق .
- ٤ - تصفى الخضر جيداً من الماء وتنتشر فى الشمس حتى تجف .
- ٥ - ترص الخضر فى البرطمانات فى طبقات متنوعة .
- ٦ - يغلى الخل على النار ثم تغطى بغطاء محكم حتى يتم تخليلها .

ارشادات ومعلومات

تحتاج - ربة البيت - الى معلومات وبيانات .. عن مطبخها
وأدواته التي تستعملها يوميا - سواء في تجهيز الطعام أو ترتيب
المائدة .. أو تنويع الاكلات التي تقدمها لأسرتها ..

واليك - سيدتى - هذه المعلومات تساعدك في مطبخك السعيد .

● الموازين والمكاييل :

وتنقسم المواد الغذائية الى الأقسام التالية :

- مواد صلبة .. مثل الأرز والعدس والدقيق والسكر .
- نصف سائلة مثل العسل والمربي .
- سوائل مثل الشاي والماء .

وتجهيز « الطعام » يحتاج الى موازين بين الأنواع .. تتم
بالميزان لذلك يجب ملاحظة ..

- أن ملعقة كبيرة وزن أوقية .. وفي حالة استعمالها للمواد
الخفيفة مثل الدقيق والسكر .. تكون ملانة .. وللأرز والعدس
تكون مسطحة ..

- ملعقة حلو وزن ١٠ أوقية .
- ملعقة شاي وزن ١٠ أوقية .
- وفنجان شاي كبير وزن ١/٨ كيلو .
- وكيلو دقيق وزن ٦ اكواب .
- وكيلو سكر وزن ٥ اكواب .

- وبالنسبة للمواد الدهنية (السمن - الزبد - الزيت)
- ملعقة كبيرة مسطحة تزن أوقية •

○ وبالنسبة للسوائل :

فنجان شاي صغير يعادل $\frac{1}{8}$ كيلو - وفنجان شاي كبير يعادل $\frac{1}{4}$ كيلو وكوب ماء صغير يعادل $\frac{1}{8}$ كيلو - واللتر يساوي ٤ اكواب •

● وبالنسبة للنصف سائلة ••

ملعقة كبيرة تزن $\frac{1}{4}$ أوقية •
أما بالنسبة للمكاييل والأوزان •• فكالآتي :

- ملعقة شاي تساوي ٥ جرام •
- ملعقة حلو تساوي ١٠ جرام •
- ملعقة كبيرة تساوي ١٥ جرام •
- فنجان قهوة صغير يساوي ٢٠ جرام •
- فنجان قهوة كبير يساوي ٥٠ جرام •
- فنجان شاي كبير يساوي ٢٥٠ جرام •
- كوب ماء عادي يساوي ٢٥٠ جرام •

أما خصائص الأطعمة وتأثيرها بالعوامل الخارجية مثل التبريد والتسخين فلاحظي •••

○ اللحوم :

- تشتري المدهن - ولاحظي ألا يكون له رائحة ويمكن

الاحتفاظ باللحوم فى الثلاجة لمدة ٥ أيام • ولدة شهر فى الفريزر -
يشترط لفه فى ورق الألومنيوم •

• الزيت :

ابعدى الزيت الطازجة عن المأكولات لأنها تمتص الروائح •

• اللبن :

اغلى اللبن فور شراؤه ويمكن معرفة الطازج بغمس ابرة فاذا
تعلقت بها نقطة وانزلت ببطء كان طازجا • واذا انزلت سريعا كان
مفسوشا • ويمكن الاحتفاظ به فى الفريزر لمدة طويلة دون تلف
ونفس الشيء بالنسبة للزبادى •

• البيض :

الطازج لا يطفو على سطح الماء اذا وضع فى اناء ••
واغسله قبل وضعه فى الثلاجة حتى لا يمتص الأوساخ ••

• الجبن :

الأفرنجى لا تخزن ويمكن لفها بورق زبد ووضعها فى انية
زجاجية منعاً للجفاف فى الثلاجة •• أما الجبنة البيضاء فيمكن
وضعها فى علب بلاستيك بعد غمرها فى الماء قبل وضعها فى
الثلاجة •

• الخبز :

حافظى على نظافة اناء حفظ الخبز لمنع التعفن •• ولاحظى أن
يكون بارداً قبل تخزينه •



● **خضر السلطة (الخس - الخيار - الطماطم - الكوسة)**
لا تجلد اذا حفظت فى الفريزر . .

● **اطول مدة لحفظ الفواكه ٦ شهور والبيض والجبن ٦ شهور**
والخبز ٥ شهور (فى الفريزر) والجاتوه شهرين .

نصيحة طيبة :

- **احذرى اضافة التوابل للطعام لمرض الكلى والمصران الغليظ**
والالتهابات الأخرى أما الأصحاء فهي مفيدة لصحتهم . .
- **حاولى أن تكثرى من السلطة الخضراء على مائدة الطعام**
فاليافها السليولوز تمنع الإمساك .
- **حاولى أن تكثرى من الخضار المسلوق المدهون بزيت**
الذرة أو الزبدة على المائدة وطبخ الخضار الطازج فهو أفيد
للمعدة . . وللصحة بصفة عامة .
- **حاولى أن تكثرى من الفواكه . . الطازجة على المائدة**
للاستفادة بالفيتامينات واحذرى الأطعمة المحفوظة فهي أشد ضررا
على صحة الإنسان . .

الناشر
مؤسسة أمون للطبع والنشر
خلف ٩٨ شارع طومنباي بالزيتون
ت ٦٩٠٠١٠

شركة الإعلانات المصرية



أكبر مؤسسة
للخدمة الاعلانية
في الشرق العربي
تنمذ بمجموعة
مكاملة من الوسائل
الاعلانية
تخدم: الاقتصاد القومي
في كافة المجالات

القاهرة: ٢٤ شارع نكرا أحمد بيه
تليفون ٧٤٤١٦٦
الاسكندرية: شارع سيدي راغب
تليفون ٢٧٢٦

TELEX 32475 TAHRIE - U.N.

لوكالة الاعلانات اتصل بـ



التليفون المحلي ٩٣٤٧٦ جردة القاهرة



شركة الجمهورية لصناعة الكيماويات والمستحضرات الطبية

تقوم الشركة بتصنيع المستحضرات والمواد
الصيدية بكل أصنافها سواء من الأجهزة والمعدات الطبية
أو من التجهيزات الدوائية كالأدوية والمضاميل والامسحوقات
الكهربائية ومواد وأفران البرشاجات .
كما تقوم الشركة بتوفير جميع أصناف مواد صناعة الدواء في مصر
من الكيماويات الدوائية ومستحضرات الإنتاج .
بالشركة هاليا أكبر مركز متخصص لتركيب وتعديل دهيئات الأجهزة
الطبية والعملية . كما يقوم المركز بتدريب الفنيين من خارجى
المعاهد والمراكز البحثية .

المركز الرئيسى ٢٣ شارع السواح ، الأسيوطى . القاهرة ت : ٩٦٩٣١٤ - ٧٧١٠٦٧
دارة الاسيوطى ٦ شارع السواح . القاهرة ت : ٧٥٤٣٠٩ - ٧٥٤٣٠٠
منطقة الاسكندرية ٨ شارع صلاح مالم بالعطاية ت : ٨٠٩٩٣٨ - ٨٠١٦٧٩
مخازن الكيماويات أسفل مدرجات ناولى الزمالك بالقاهرة ت : ٨١٢٩٢٦



شركة المصرية للطاوة الأدوية

في خدمة قطاعات الصحة والدمع

في مجال الاستيراد :

تركيبات لشركات عالمية - استيراد وتوزيع الأدوية والمواد الطبية
احتياجات السوق المحلية .

في مجال الإنتاج المحلي :

توزيع الأدوية الممنوعة على جميع الصيدليات والمستشفيات والعيادات
العامة والعيادات الريفية .

في خدمة الجمهور :

صيدليات الشركة في قرية انما لتوفير الدواء ومستلزمات الإسعاف

٧٤٢٣٦٩ : صيدلية الإسعاف ت : ٧٤٢٣٦٩

٩١٠٨٢١ : صيدلية العتبة ت : ٩١٠٨٢١

٨٠٠٧٧٤ : صيدلية الإسعاف ت : ٨٠٠٧٧٤

٨٠٥١٥٤ : صيدلية سعد زغلول ت : ٨٠٥١٥٤

٩٠١٤٨ : صيدلية الجديرة ت : ٩٠١٤٨

٢٥٢٥ : منطقة الوجه البحري بطنطا ت : ٢٥٢٥

٤٨٠٣ : منطقة الوجه القبلي بأسوط ت : ٤٨٠٣

٧٤٢٣٦٩ : القاهرة : صيدلية إسعاف لتأهية ت : ٧٤٢٣٦٩

٩٤٠٧٨٢ : صيدلية خسرا ت : ٩٤٠٧٨٢

٩١٠٨٢١ : صيدلية العتبة ت : ٩١٠٨٢١

٨١٦٤٤٤ : صيدلية الزخا ت : ٨١٦٤٤٤

٣٨٠١٨ : صيدلية حلوان ت : ٣٨٠١٨

٩٢٥١٢١ : صيدلية باب الشعرية ت : ٩٢٥١٢١

٨٠٠٧٧٤ : صيدلية الإسعاف ت : ٨٠٠٧٧٤

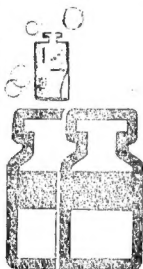
٨٠٥١٥٤ : صيدلية سعد زغلول ت : ٨٠٥١٥٤

٧٤٥٧٤١ : صيدلية طلعت حرب : ٣٣ طلعت حرب ت : ٧٤٥٧٤١

تقديم كافة احتياجاتهم من الأدوية المرسلة والمقدمة

في مجال الأدوية البيطرية :

استيراد الأدوية البيطرية من كبرى الشركات العالمية وتوزيعها للأطباء البيطريين وقرى الأطباء ولجان
فرع الشئون البيطرية للمستشفيات البيطرية : ١ مدينة جمال الريه ابراهيم جازان سبي القاهره
وجميع شروعات الشركة المنتشرة في المحافظات



توزيع
الدواء
للمواطنين

صيدليات
الصحة العامة
في كل مكان

صيدلية
الصحة العامة
للأشخاص

النصر التليفزيون والالكترونيات

شركات
الالكترونية

T.V NASR



في النصر

نصر
شباب

تقدم تليفزيون



أحدث ما أنتجته التكنولوجيا العالمية

بالتعاون مع شركة

شباب



أنظمة متعددة:

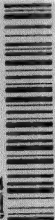
١٤ بوصة ملون وعاء ١٤ بوصة بريميوم كنترول

٢٠ بوصة ملون وعاء وملون بالريميوم كنترول

٢٦ بوصة ملون بالريميوم كنترول

أيفنت وأمود شباب
١٧، ١٤ بوصة

Bibliotheca Alexandrina



0406381

مراكز الخدمة منتشرة بأنحاء الجمهورية

الخدمة متوفرة بالقطاع العام والخاص

وبمعرض الشركة:

٥٢ طريق جمال عبد الناصر

الاسكندرية

للاستعلام

دار السلام / طريق المعادى

ت: ٨٤٤١٣٢ / ٨٤٣٤٦٦